

图书基本信息

书名：<<心理健康自护手册/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416091

10位ISBN编号：7811416093

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

时代的发展，社会的进步，必然会对每个人产生多种影响，提出新的要求。保持自身良好的健康状态，以适应环境变化、完善自我的同时成为合格的社会成员，这是我们最起码的行为准则，同时也应该成为一种人生追求。

多年来，我们在不断地关注“健康”。尤其近年来，学生的“健康”问题更是关乎家庭幸福、学校教育和社会发展进步的大事。青少年学生正处在身心发育和成熟的关键期，同时，他们还承受着学业的巨大压力，来自于自身内部成长的“暗潮涌动”，以及外界对新时代人才的高要求。

“内外夹击”，使得孩子们虽拥有人生最美的花季，却常常无法体验学习的乐趣、生活的美好。本应该是渴求知识、憧憬人生、拼搏奋进的时期，许多学生却正在经受着强烈的内心矛盾冲突，因无法排遣而痛苦不堪、迷茫消沉，乃至产生这样那样的心理问题，造成严重的后果：无法继续学业、遵纪守法、失足，甚至走上犯罪的道路。

我们编写本书的目的就是希望通过这本书，从学生的视角出发，以科学的知识、理念和方法，给予我们的学生贴近生活和学习的支持和引导，从而正确认识“心理健康”，进而学会“心理自护”，快乐生活、高效学习、健康成长。

所以，我们从观念入手，使学生能够对心理健康形成正确的认识，针对青少年时期突出的心理表现和问题，从人际交往、学习、性的成熟几个方面，进行了阐述和解读，并就中学生常见的几种心理障碍谈到了一些相关的知识和方法。

人的一生，能够幸福生活、有所追求、成就自我，适应环境的变化和时代的进步，这是人生的意义和价值。

作为青少年，更应该关注自身的健康，以理性和科学的视角和方法，应对成长中的任务和问题，顺利走过花季，谱写多彩无悔的青春。

内容概要

《青少年安全健康自我保护丛书：心理健康自护手册》从学生的视角出发，以科学的知识、理念和方法，给予我们的学生贴近生活和学习的支持和引导，从而正确认识“心理健康”，进而学会“心理自护”，快乐生活、高效学习、健康成长。

所以，我们从观念入手，使学生能够对心理健康形成正确的认识，针对青少年时期突出的心理表现和问题，从人际交往、学习、性的成熟几个方面，进行了阐述和解读，并就中学生常见的几种心理障碍谈到了一些相关的知识和方法。

书籍目录

第一篇 走进心理健康一、“健康”的含义二、心理健康的标准三、正确认识自我四、做个阳光少年
第二篇 健康从“心”开始一、了解情绪认识情感二、情绪与情感密不可分三、学会调节情绪和情感四、培养坚强的意志力五、正确认识 and 应对挫折
第三篇 建立和谐的人际关系一、做一个受欢迎的人二、正确选择友谊三、妥善处理竞争与友谊的关系四、学会与他人相处五、掌握人际交往的技巧六、克服交往中的心理障碍
第四篇 快乐学习 走向成功一、有效激发学习兴趣二、确定合理的学习目标三、掌握科学的学习方法四、养成良好的学习习惯五、科学对待考试六、克服学习心理障碍
第五篇 美丽花季 无悔青春一、走进青春期二、正视成长的烦恼三、学会调节性困惑四、准确把握异性交往的尺度五、正确对待偶像崇拜
第六篇 克服心理障碍收获心灵感悟一、克服嫉妒心理二、克服虚荣心理三、远离考试焦虑四、战胜网瘾五、消除恐惧六、摆脱抑郁七、消除自我封闭八、摆脱强迫症的苦恼九、了解心理咨询

章节摘录

如何根据学生的实际情况,帮助学生树立正确的学习观,养成良好的学习习惯,找到适合自己的学习方法,从而有效地提高学习成绩,这是长期以来人们一直在探索的问题。

多项研究表明,在影响学习效果的因素中,“兴趣”居于前列。

有良好的学习兴趣,才能够投入其中,以饱满的热情和内在动机去应对学习过程中的问题和困难,更为重要的是,从兴趣出发,能够使人感受和享受解决问题的快感和成就感,这种成就感能够促使产生愉悦情绪体验,从而把学习当作一种快乐,并保持一种持续的动力,提高应对学习任务的效率。

“兴趣是最好的老师”,学习兴趣浓厚的学生,对待学习的态度是“乐学”,在学习时专注投入,能自觉及时地总结学习的心得体会,学习效率高,学习效果好。

相反,丧失学习兴趣的学生,对待学习的态度是“苦学”,学习消极被动,注意力容易分散,学习效率低下,学习效果差。

因此,我们强调要很好地保持学习的兴趣。

但是,想要对某一科目产生兴趣,并良好地保持下去,方法很多,兴趣问题也一直是人们关注和感兴趣的话题,总结出了很多办法。

在这里针对中学生的学习兴趣问题,谈谈感受和方法,希望能够给予中学生一些启示和帮助。

1.为什么对学习不感兴趣 对某一学科或科目的兴趣,受许多因素的影响,充分关注学习兴趣的影响因素,有利于从学生的生理和心理特点出发,采取积极措施,切实培养和强化学习兴趣。

(1)精神家园的物质化 不可否认,对物质文明的倡导和追求,已经成为一种社会现象,很大程度{影响或者抵消了人们对精神文明的渴望,精神家园正被物质化,人生幸福的标准以金钱和权力为衡量,人生价值的实现以获取为标准,淡化了付出,更谈不上奉献,就连学生帮助老师打扫卫生、搬运一些物品时,也要问一句“给我们加多少分”,现实利益的回报取代了内心世界美好情感的彰显,实际上体现出来的是人生观与价值观的异化,学生在“为什么而学习”“应该学些什么”等问题上产生了困惑。

这必然导致中学生在成长过程中的价值判断、是非观念的迷茫和混乱。

尤其受家庭、社会环境、多渠道、无限量的良莠不分的信息的影响,致使学生对单调而繁重的学习任务产生排斥,对学习当然难以培养起良好的兴趣。

(2)应试教育的弊病一时难以消除 沉重的应试教育,压抑了学生灵动的天性,把千变万化、丰富多彩的知识变成了冷酷的分数和名次,没有分数和名次的学习就是无效的学习,家长、老师、学生,三位一体,把具有无限憧憬和创造力的青少年的好奇心和求知欲一再地压制下去,对于大多数孩子来说,难以取得骄人的分数,一次次的挫败和打击,繁重的学业负担,使得学习已经从自我完善的需要成为被迫接受的令人痛苦的“差使”,学生经常只能被动地接受,疲于应付,体会不到学习乐趣。

孩子们的意志消沉了,眼睛失去了往日的光彩,很多孩子“消极怠工”,甚至逃避学习,早恋、上网、无所事事,异化了他们的兴趣,唯独缺失了对知识的渴望,对学习的兴趣。

.....

编辑推荐

《青少年安全健康自我保护丛书：心理健康自护手册》内容丰富，语言简明扼要，可操作性很强。作为一本青少年安全健康自我保护书，可以让广大青少年读者了解如何应对灾难，并且积极进行自救和救助他人的种种策略，增加其面对灾难的信心和勇气，从而保护好自己和他人的生命。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>